

2月

GKトレーニング計画

		月	火	水	木	金	土	日
40	13	OFF	基本技術	1	2	3	4	5
	14	OFF	基本技術		基本技術		ゲーム	ゲーム
	15	OFF	基本技術		基本技術	スピード・反応/反射系		
	ユース	OFF	基本技術	基本技術/連続動作	応用技術/複合	スピード・反応/反射系	ゲーム	ゲーム
41	13	OFF	基本技術	6	7	8	9	10
	14	OFF	基本技術		基本技術		11	12
	15	OFF	基本技術		基本技術	スピード・反応/反射系		OFF
	ユース	OFF	基本技術	基本技術/連続動作	応用技術/複合	スピード・反応/反射系	ゲーム	ゲーム
42	13	OFF	基本技術	13	14	15	16	17
	14	OFF	基本技術		基本技術		18	19
	15	OFF	基本技術		基本技術	スピード・反応/反射系	ゲーム	ゲーム
	ユース	OFF	基本技術	基本技術/連続動作	応用技術/複合	スピード・反応/反射系		
43	13	OFF	基本技術	20	21	22	23	24
	14	OFF	基本技術		基本技術		25	26
	15	OFF	基本技術		基本技術	スピード・反応/反射系		ゲーム
	ユース	OFF	基本技術	基本技術/連続動作	応用技術/複合	スピード・反応/反射系	ゲーム	OFF
44	13	OFF	基本技術	27	28	29		
	14	OFF	基本技術					
	15	OFF	基本技術					
	ユース	OFF	基本技術	基本技術/連続動作				
テーマ		成果				課題		
【U-13】	シュートストップ アングルプレー(移動球)	適切なポジションを意識してとれるようになってきた。 優先順位を考慮した攻撃参加 指示の量が多くなってきている。				至近距離からのシュートに対して構えが高い。後傾する。		
【U-14】	シュートストップ アングルプレー(移動球)	適切なポジションを意識してとれるようになってきた。 DF背後へのボールに対して積極的に飛び出せるようになってきた。 優先順位を考慮した攻撃参加				キャッチング 具体的なコーチング ミドルキックの質		
【U-15】	シュートストップ アングルプレー(移動球)	素早いポジション修正 守備範囲が広い				DF背後へのボールに対しての判断 パスの選択肢の判断。つなぐのか前線へ蹴るのか。 キャッチング		
ユース	シュートストップ	コンディションの向上 ステップワーク				キック力の向上 体幹の強化		